

Introductiedag tot meditatie - 24 November in Padma

Stop met vechten tegen je gedachten en ontdek meditatie als



moeiteloze ontspanning.

Vind je mediteren lastig? OSHO Actieve Meditaties helpen je de strijd met je gedachten los te laten door op speelse manieren de energie van je denken om te buigen, zodat je makkelijker los kan laten en in een staat van diepe rust kunt glijden.

Ervaar een hele dag vol meditaties; actieve en passieve, samen met gelijkgestemden, en leer hoe je zonder moeite kunt mediteren

Laat verwachtingen en zelfkritiek los. Open de deur naar pure vreugde en welzijn en verbind je met je ware zelf.

Meditatie biedt vele voordelen zoals: stress vermindering, centering, verbeterde concentratie, emotioneel welzijn en verhoogde veerkracht. Door middel van actieve meditatietechnieken kun je jezelf helpen om trauma, stress en frustratie los te laten om alzo ruimte te creëren voor innerlijke rust en balans.

Tijd: 24 November van 10 tot 17 uur

Plaats: St.Padma - Verwerijstraat, 51A - Middelburg

Bijdrage: 75 euro - koffie, thee en miso soepje voorzien - breng je lunch mee.

Begeleiding Satsavya Mertens - Ervaren en erkend OSHO meditatie Begeleider

Schrijf je in : info@zipzen.nl om je plek te reserveren - informatie: 0627347597

www.zipzen.nl